

Traditions... ou mauvaises habitudes ?

Notre vie quotidienne

Qu'est-ce qu'on attend ?!

C'est à la maison que commence le changement climatique. Tous les choix que nous faisons, qu'ils soient importants ou pas, modifient notre impact sur le climat. Des gestes, même les plus insignifiants peuvent vraiment faire la différence, si nous nous y mettons tous ensemble.

Personne ne peut modifier votre comportement à votre place. Avec de nouvelles connaissances, des informations et de la motivation, c'est beaucoup plus simple que vous le pensez...

La magie de Noël

Les vacances arrivent et l'esprit de Noël nous envahit peu à peu. Nous décorerons bientôt nos maisons ; nous préparerons le réveillon, parfois pendant des jours ; et nous passerons tous quelques heures, le soir, à emballer les cadeaux de nos amis et de nos proches. Faire des économies d'énergie en décembre peut donc se révéler difficile...

Mais nous sommes des centaines d'équipes et, tous ensemble, nous allons montrer à l'Europe que changer quelques petites habitudes peut vraiment **faire la différence pour le monde entier.**

Le challenge — Changer ses habitudes...

Votre premier défi en tant qu'équipe FAEP est de vous détacher de certaines vieilles habitudes de Noël et de vous en faire de plus écologiques à la place. En changeant nos vieilles habitudes, nous trouverons un moyen de fêter Noël en consommant moins d'énergie et avec un impact moins important sur le climat.

- **Des vacances de Noël à impact réduit** – Donnez-nous les 3 meilleurs exemples de changements de comportement que vous et votre famille avez adoptés pour vos préparatifs de Noël et pendant les vacances en général.
- **Une maison respectueuse de l'environnement** – Donnez-nous 3 exemples sur la manière dont vous avez décoré votre maison cette année en cherchant à diminuer vos émissions de CO2 et votre impact sur l'environnement, par rapport à l'an dernier.

Des cadeaux "écologiques" – Quels sont les 3 cadeaux de Noël les plus « écologiques » que vous avez offerts ?

A vous, les enfants ! Dessine ce que serait pour toi un Noël sans électricité. Dessine aussi le cadeau que tu aimerais recevoir. Attention, dessine un cadeau qui n'a pas besoin d'électricité pour fonctionner !

Envoyez-nous votre meilleur conseil par email en précisant votre nom et celui de votre équipe à l'adresse suivante : @prioriterre.org. Vous avez jusqu'au 6 janvier 2012.

NB : Pensez à inscrire «Le 1er Challenge» dans la case « objet ».

Le meilleur conseil sera récompensé !



Pour ce Noël pour la planète, je vais...

☐ ... Offrir des CADEAUX ECO-RESPONSABLES et acheter malin

En planifiant mes achats de Noël, j'éviterai d'utiliser la voiture et d'acheter des cadeaux qui finiront au placard. Car, être éco-responsable ne revient pas à être contraint au pire pour le choix de ses cadeaux de Noël.

Conseils : enveloppez vos cadeaux avec du papier cadeau recyclé ou de vieux magazines.



Oserez-vous offrir des cadeaux d'occasion à vos proches pour Noël ?

Pensez différemment et fêtez Noël comme il se doit sans abîmer la planète :

Avons-nous réellement besoin de choses en plus ; les gens apprécient-ils vraiment de recevoir un énième cadeau ? Quand vous prenez 50 ans, avez-vous besoin de 10 bouquets différents de la part de vos invités ? Soyez un modèle en agissant différemment :

- Avec tout votre amour, faites un gâteau maison à votre hôte(sse)
- Apportez du vin, du chocolat, du thé ou du café bios ou achetez local
- Donnez votre soutien à une organisation en devenant adhérent et faites don d'un arbre qui grâce à vous sera planté
- Partagez une expérience. Pourquoi pas une après-midi « rando à cheval », un massage ou une pédicure, une séance dans un atelier de céramique ou des tickets de concert ou de théâtre. Pourquoi pas une leçon d'éco-conduite ?
- Offrez un abonnement à un magazine

☐ ... Décorer responsable

Je n'achèterai de nouvelles décorations de Noël que si j'en ai vraiment besoin.

J'allumerai mes guirlandes avec modération et j'utiliserai un minuteur. La star des économies d'énergie pour Noël, ce sont les guirlandes de Noël faites avec des diodes électroluminescentes ou des LED.

En 2010, les Français ont acheté près de 6 millions de sapins de Noël pour décorer leur maison.

☐ ... Acheter un arbre qui respecte

l'environnement : choisir le bon sapin de Noël n'est pas chose facile mais il existe des solutions : achetez un arbre naturel et ayant poussé le moins loin possible de chez vous.

☐ ... Faire le ménage et penser à l'environnement

Je réduirai l'eau chaude que je tire pour faire le ménage dans ma maison. J'utiliserai le programme éco pour le lave-vaisselle et la machine à laver.

☐ ... Cuisiner et acheter responsable pour bien manger

Je ferai un menu et une liste de courses de Noël en respectant les quantités nécessaires afin de faire mes courses en une fois. Quand je cuisinerai, j'utiliserai les plaques et le four de manière efficace en utilisant la chaleur déjà produite. J'essayerai de ne pas jeter de nourriture ou de restes. Je peux toujours faire une pizza avec les restes de charcuterie de Noël, par exemple.

☐ ... Mon réveillon de Noël pour la planète

Pour ce réveillon de Noël, je ferai en sorte d'utiliser moins d'électricité. Par exemple, nous jouerons à des jeux plutôt que de regarder la télé ; je verserai le café dans un thermo plutôt que de le garder au chaud dans la cafetière ; je diminuerai le chauffage avant que les invités arrivent sans avoir à ouvrir les fenêtres pour aérer quelques heures après. Enfin, nous mangerons aux bougies, trierons et limiterons nos déchets.

Si vous avez un détecteur d'incendie, pensez à vérifier son niveau de batterie début décembre



Des vacances à impact réduit

Bonne année ! Commencer dès aujourd'hui à vivre en consommant moins d'énergie c'est s'assurer de réelles économies et une empreinte CO₂ réduite.

Dites au revoir aux veilles : éteignez vraiment !

Commencez en soirée, lorsqu'il fait sombre : éteignez toutes vos lumières et cherchez les petites diodes rouges et vertes ou les afficheurs numériques encore allumés. Ne laissez pas votre ordinateur, télévision, décodeur numérique, lecteur DVD, radio, etc. jouer les vampires dans votre maison et avaler l'énergie lorsque ce n'est pas nécessaire. Voyez plutôt quels sont ceux que vous pouvez éteindre lorsque vous ne vous en servez pas.



Solution ! Equipez-vous de vrais outils pour diminuer votre consommation d'énergie. Equipez-vous :

- Multiprise avec interrupteur (On/off)
- Multiprise avec contrôle à distance
- Multiprise maître/esclave
- Multiprise avec minuteur

Eteignez la lumière !

Dire que les ampoules électroluminescentes sont beaucoup plus économes lorsqu'on les éteint puis les rallume est une légende urbaine. Le meilleur moyen d'économiser de l'énergie est simplement de ne pas la gaspiller si vous n'en avez pas besoin. Alors éteignez systématiquement la lumière en quittant chaque pièce !



Minuteurs, détecteurs de mouvements, etc.

Un bon éclairage à l'intérieur et à l'extérieur, oui ! Mais seulement lorsque vous êtes là pour en profiter ! Si vous voulez que vos lampes murales ou votre guirlande de Noël s'éclaire à votre réveil ou lorsque vous rentrez chez vous, utilisez un minuteur et contrôlez votre consommation d'énergie.



Transformateurs et chargeurs... rusés !

Le chargeur de votre téléphone ou de votre brosse à dent électrique ainsi que le transformateur de votre lampe murale sont de vrais vampires pour votre maison, lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES :

Les lampes et accessoires dont on peut varier l'intensité, ainsi que les lampes à ampoules à haut-réflecteurs ou à boutons poussoirs sont souvent équipés d'un transformateur. Utiliser la mauvaise ampoule peut endommager le transformateur ou le câblage et provoquer un incendie. Lisez attentivement le manuel et vérifiez toujours les informations apparaissant sur la lampe ou l'accessoire lors du remplacement des ampoules.

Maintenant partez à la chasse
aux transformateurs et aux chargeurs !

Bien au chaud...

La plupart d'entre nous ne peut pas rénover ou faire de sa maison un Bâtiment Basse Consommation (BBC) ou une maison passive avec zéro fuite de chauffage... Et cela, ni aujourd'hui ni demain. Nous devons donc tirer le meilleur parti des maisons nous avons et tout dépend de votre comportement !

La température intérieure... En hiver, essayez de maintenir la température à 18°C dans les chambres et à 20-22°C environ dans les autres pièces. La cuisine, par exemple, se réchauffera facilement

quand vous préparerez vos repas : baissez donc le chauffage dans cette pièce.

Conseils supplémentaires : Si vous n'utilisez pas toutes les pièces en hiver, baissez-y la température et fermez la porte. De même, fermez soigneusement les portes du grenier et de la cave. Lorsque vous partez en weekend ou en vacances, baissez la température du chauffage. Vous ne consommerez pas plus d'énergie en réchauffant une maison qui a été refroidie pendant

quelques jours ou plus : en réalité, vous économiserez beaucoup d'argent.

Rappelez-vous :

- A chaque degré de moins en température intérieure, vous économisez 5% sur votre facture de chauffage
- Le chauffage au sol consomme souvent plus que des radiateurs
- Apprenez à aérer votre maison vite et bien. Eteignez si possible le radiateur et pensez-y à deux fois avant d'ouvrir les fenêtres : la chaleur s'échappe très rapidement.

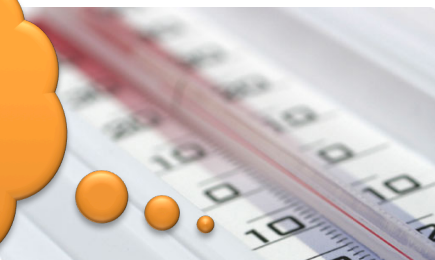


Bien placer vos meubles...

- Utilisez votre étagère comme isolant en la plaçant contre un mur donnant sur l'extérieur.
- Placez votre canapé loin des fenêtres, de manière à ne pas rester assis pile en face des courants d'air provenant de vos fenêtres. Ayez toujours une petite couverture pour vous enrouler en cas de froid.
- Laissez la chaleur des radiateurs atteindre les fenêtres et toute la pièce : ne mettez pas vos meubles en face des radiateurs et évitez les longs rideaux. Les rideaux courts et les stores peuvent être utilisés pour couvrir la vitre, plus froide, pendant la nuit.
- Placez vos télévision, lecteur DVD, chaîne hifi, etc. sur un mur donnant sur l'extérieur afin qu'ils vous servent de radiateur d'appoint quand vous les utilisez.
- Munissez-vous de tapis épais et préférez les couleurs chaudes pour un sentiment de chaleur.
- Utilisez la chaleur de vos lampes en les plaçant près du canapé.



Équipez-vous d'un thermomètre dans chaque pièce pour obtenir un réel aperçu !



Rouge, orange, et jaune sont des couleurs chaudes. Rappelez-vous : si vous comparez différents rouge, orange ou jaune entre eux (ou même des couleurs froides, comme le bleu), vous verrez qu'il y a aussi des versions chaudes et froides de chacune de ces couleurs.

Et l'eau, dans tout ça ?

En France, la consommation d'eau chaude sanitaire dans les ménages représente 11% de la consommation finale d'énergie des ménages (2004).

Se brosser les dents, rincer les déchets recyclables, faire la vaisselle, prendre une douche ou un bain, faire la lessive, laver sa voiture... Chaque jour, nous utilisons beaucoup d'eau chaude ou froide pour rester propres et vivre dans un environnement sain. Faire attention à notre consommation d'eau est très important ! Nous pouvons utiliser plus ou moins d'eau chaude au quotidien et, ainsi, faire varier notre consommation d'énergie.

La consommation moyenne d'eau par personne et par jour :

Toilette : 65 litres	Chasse d'eau : 35 litres
Lessive : 25 litres	Vaisselle : 35 litres
Nourriture et boisson: 10 litres	Autres : 10 litres
Au total : 180 litres / jour	

Une douche, plutôt qu'un bain !

La puissance de votre douche... Prenez une douche de 5 minutes au lieu de 15 minutes chaque jour et vous pourrez économiser jusqu'à 2000 kWh/an.

Vérifiez la puissance de votre douche ! Quel est le débit de votre douche ? Découvrez-le très facilement avec un chronomètre et un seau.



Exemple : Mesurez le temps qu'il vous faut pour remplir un seau de 10 litres (45 secondes).

Ce qui fait : 45 sec/10 lit = 4,5 sec/litre

a) **Vous pouvez remplir 0,22 lit / sec** (1lit / 4,5sec / lit)

b) **Ainsi, vous utilisez 13,2 lit/minute** (0,22 lit/sec x 60 sec)

Maintenant, vous pouvez facilement compter combien de litres d'eau vous utilisez pendant votre douche. Comparez les différentes options : **5 minutes** (13,2 lit/min x 5min) = **66 litres**, **15 minutes = 198 litres**.

La lessive... Attendez toujours d'avoir suffisamment de linge pour faire une machine pleine et réduisez ainsi le nombre de machines que vous faites. Utilisez le mode éco de votre machine à laver, même si le cycle est plus long : cela vous permettra d'économiser beaucoup d'énergie. Rappelez-vous que mettre plus de lessive ne rendra pas votre linge plus propre !



Salle de bain : Au lieu de faire couler l'eau inutilement, fermez le robinet d'un petit coup de poignet et rouvrez-le lorsque vous en avez réellement besoin !

Combien de fois par jour laissons-nous le robinet ouvert sans s'en apercevoir ? Pour se brosser les dents, se raser, se laver les mains, faire la vaisselle, laver les légumes, se servir un verre d'eau...



Vous pouvez économiser jusqu'à près de 30 litres d'eau par jour, simplement en fermant le robinet en vous brossant les dents. Faites de même quand vous vous rasez !

Autre conseil : gardez une carafe d'eau au frais pour éviter d'ouvrir le robinet quand aurez envie d'un grand verre d'eau fraîche. Sachez que 15 secondes suffisent pour rincer vos mains après les avoir savonnées pour vous débarrasser des germes.

La vaisselle : Grattez vos assiettes plutôt que de les rincer. Pour économiser de l'eau, plutôt que de faire votre vaisselle à la main, utilisez un lave-vaisselle. Si vous ne rincez pas vos plats et assiettes, faire tourner votre lave-vaisselle à plein vous permettra d'économiser 35% d'eau par rapport à la quantité d'eau qu'il vous faudrait pour faire la vaisselle à la main.

Déchets recyclables : Rincer les emballages recyclables n'est pas nécessaire. Les rincer à l'eau chaude représente donc un réel gaspillage auquel il est facile de remédier !

